



Làm Thế Nào Để Giúp Con Quý Vị Có Trọng Lượng Khỏe Mạnh

Tình trạng béo phì ở tuổi thơ đang ở mức cao nhất trong mọi thời điểm. Số trẻ em có trọng lượng quá nặng tăng gấp ba lần trong vòng 25 năm qua, làm tăng nguy cơ bị nhiều vấn đề về sức khỏe. Bệnh tiểu đường loại 2, trước đây là căn bệnh chỉ thấy ở người lớn, nay đã phát hiện ở trẻ em nhỏ đến mức 4 tuổi. Bệnh cao huyết áp và mức độ mỡ trong máu cao cũng thể hiện ở lứa tuổi nhỏ hơn.

Quý vị càng hành động sớm để giúp con mình có trọng lượng khỏe mạnh thì càng tốt. Dinh dưỡng tốt và hoạt động thân thể đem lại sự khác biệt lớn lao. Hành động từ sớm đồng nghĩa với việc giúp một đứa trẻ khỏe mạnh hơn và vui vẻ hơn hiện giờ và trong nhiều năm tới.



Hướng Dẫn Cách Cho Con Ăn Uống Năm Đầu Tiên:

Cho em bé bú sữa mẹ. Sữa mẹ là thức ăn lành mạnh nhất mà quý vị có thể cho em bé của mình.

Đừng vội bắt đầu cho em bé ăn thức ăn đặc. Đợi đến khi em bé được khoảng 6 tháng tuổi. Em bé nhỏ hơn 6 tháng tuổi chỉ cần sữa mẹ hoặc sữa pha chế theo công thức.

Theo dõi các dấu hiệu của em bé. Em bé của quý vị sẽ cho quý vị biết khi nào đói hoặc no. Ngưng cho bé ăn uống khi em bé ngậm miệng lại, quay đi chỗ khác hoặc không còn quan tâm đến việc ăn uống. Đừng ép em bé bú hết một bình sữa hoặc thức ăn. Nếu quý vị lo lắng là em bé của mình ăn quá nhiều hoặc quá ít, hãy tham khảo với bác sĩ của em bé hoặc với chuyên viên dinh dưỡng.

Sử dụng một chiếc tách. Bắt đầu dạy em bé uống từ một chiếc tách khi em bé khoảng 6 tháng tuổi. Đến khoảng 1 tuổi, em bé chỉ nên uống từ tách, chứ không phải từ bình bú. Giới hạn nước trái cây. Em bé không cần uống nước trái cây. Nếu quý vị vẫn cho em bé uống nước trái cây, đợi đến khi em bé được 6 đến 8 tháng tuổi, và cho em bé uống không quá 2 ounce một ngày, trộn với nước trong một chiếc tách.



Hướng Dẫn Cách Cho Trẻ Em Ăn Uống:

Kiên định với một thời khóa biểu ăn uống không thay đổi. Cho con ăn ba bữa chính và hai hoặc ba bữa ăn vặt mỗi ngày. Đừng để cho con ăn vặt suốt ngày.

Giữ khẩu phần ăn nhỏ. Cho trẻ em nhỏ tuổi ăn theo khẩu phần phù hợp với tuổi. Quy tắc tốt là bắt đầu bằng một muỗng ăn cho mỗi thức ăn đối với mỗi tuổi. Chẳng hạn, nếu con quý vị 3 tuổi, bắt đầu bằng cách cho ăn 3 muỗng ăn cà rốt và 3 muỗng ăn cơm. Để cho con tự đòi ăn thêm.

Ưu tiên việc cho ăn trái cây và rau củ. Trẻ em nhỏ tuổi nên ăn năm khẩu phần trái cây và rau củ hoặc nhiều hơn nữa mỗi ngày. Cho ăn ít nhất một loại trái cây hoặc rau củ trong mỗi bữa ăn chính hoặc bữa ăn vặt.

Cho con ăn nhiều loại thức ăn lành mạnh khác nhau. Trẻ em có thể cần phải thử ăn một món mới khoảng 10 lần hoặc nhiều hơn nữa mới cảm thấy thích món ăn đó. Nếu con quý vị không muốn ăn thứ gì, hãy thử lại một lần khác. Đừng ép con ăn bất cứ cái gì.

Giới hạn thức ăn có nhiều đường và chất béo. Giới hạn các loại “thức ăn rẻ tiền”, thức ăn nhanh, thức uống có bò mùi vị, và nước ngọt. Dùng thức ăn để nuôi dưỡng chứ không phải để thiết đãi hoặc để thưởng.

Trẻ Em Năng Động Trẻ Em Khỏe Mạnh

Lựa chọn thức ăn khéo léo chỉ là một phần trong việc giúp con quý vị có được trọng lượng khỏe mạnh. Hoạt động thân thể trong toàn gia đình cũng là điều quan trọng.

Giúp con quý vị hoạt động năng động. Dành cho em bé nhiều thời gian để chơi đùa năng động và chỗ rộng rãi để di chuyển và tập các kỹ năng lăn và bò. Để cho đứa con ở tuổi chập chững của quý vị đi thay vì chở bé trong xe đẩy mỗi khi quý vị có thể làm điều này. Đưa cho con các món đồ chơi đẩy và kéo. Nhảy múa theo nhạc, chơi trò chơi “đi theo người dẫn đường” và giả bộ đi trên tuyết, trong rừng, hoặc những nơi thú vị khác.

Giới hạn thời gian xem ti vi. Các nghiên cứu cho thấy những trẻ em xem ti vi dưới hai tiếng đồng hồ mỗi ngày có ít cơ hội bị béo phì hơn nhiều. Trẻ em dưới 2 tuổi không nên xem ti vi suốt ngày.

Nên vui chơi ngoài trời. Chơi trò rượt bắt, đạp xe ba bánh hoặc ném banh. Đi đến công viên hoặc sân chơi. Chơi với chó, làm việc trong vườn, rửa xe hơi, hoặc đi dạo bộ. Những hoạt động này giúp con quý vị biết được thú vui hoạt động.

Cả gia đình nên năng động. Đóng vai trò gương mẫu cho con mình. Con quý vị sẽ theo dõi quý vị và muốn trở thành giống như quý vị.

Các lựa chọn lành mạnh của quý vị tạo nên cơ hội cho con em!



Để biết thêm thông tin về dinh dưỡng trẻ thơ và hoạt động thân thể, xin ghé thăm: California WIC Supplemental Nutrition Program www.wicworks.ca.gov. Chương Trình Vận Động “5 a Day Campaign”: www.ca5aday.com/powerplay và www.fruitsandveggiesmorematters.org

First 5 California thành thật cảm tạ Sở Y Tế California đã cung cấp các giúp đỡ chuyên môn trong việc soạn thảo tờ hướng dẫn này.

Để biết thêm thông tin về First 5 California, xin liên lạc:
(916) 263-1050 hoặc (800) KIDS-025 www.ccfc.ca.gov
(800) 597-9855 Tiếng Việt



자녀의 건강한 체중 유지를 돋는 방법

소아비만의 문제가 그 어느 때보다 심각한 때입니다. 과체중 아동들의 숫자는 지난 25년간 세 배로 증가되어 많은 건강 문제들을 일으킬 위험성이 높아지고 있습니다. 한때는 성인들에게만 나타났던 제2형 당뇨병이 이제 4세의 어린이에게까지도 나타나고 있습니다. 높은 콜레스테롤과 고혈압 증세 역시 더욱 어린 나이에 나타나고 있습니다.

자녀의 건강한 체중 유지를 위해 조금 더 일찍 조치를 취하실수록 더 좋습니다. 영양가 높은 식생활과 신체적 활동은 지대한 영향을 끼칩니다. 이 문제에 대한 조기 대처는 현재 자녀의 건강과 행복은 물론 자녀의 미래를 위해서도 매우 중요합니다.



아이의 첫 해 동안 식사제공 요령:

아기에게 모유 수유를 하세요. 모유는 아기에게 줄 수 있는 가장 건강에 좋은 음식입니다.

아기에게 고형식품(Solid foods) 제공 시작을 서두르지 마세요. 아기가 약 6개월이 될 때까지는 기다리십시오. 6개월 미만의 영아는 모유나 포뮬러 우유만으로 충분합니다.

아기가 어떤 신호를 보내는지 관찰하세요. 아기는 배가 고프거나 배가 부를 때 어떤 신호를 보냅니다. 아기가 입술을 닫거나 머리를 돌리거나 먹는 데 관심을 안보이면, 식사 제공을 중단하십시오. 아기가 우유병을 다 비우도록 억지로 먹이지 마십시오. 아기가 너무 많이 먹거나 너무 적게 먹는다고 걱정이 되시면 소아과 의사나 전문 영양사에게 물어 보십시오.

컵을 사용하세요. 아기가 6개월이 될 무렵부터 컵으로 음료를 마시는 것을 가르치기 시작하십시오. 1살쯤 되면 우유병이 아니라 그냥 컵으로 음료를 마실 수 있어야 합니다.

주스 제공을 제한하십시오. 아기는 아직 주스를 마실 필요가 없습니다. 아기에게 주스를 주기 원하시면, 아기가 6개월에서 8개월이 될 때까지 기다리십시오. 그 후, 하루에 2 온스 이하의 주스를 물과 약간 섞어 컵으로 주셔도 됩니다.



유아들과 미취학 아동들을 위한 급식 방법:

규칙적인 식사 시간을 지키십시오. 매일 세 끼의 식사와 두 세번의 간식을 주십시오. 자녀가 하루 종일 간식을 먹어선 안됩니다.

식사량을 적게 유지하십시오. 어린 아이들의 나이에 맞게 식사량을 조절하십시오. 좋은 방법은 아이의 나이 1년에 음식물당 한 테이블 스푼 정도의 식사로 시작하는 것입니다. 예를 들어, 자녀가 세 살이면, 세 테이블 스푼의 당근과 세 테이블 스푼의 밥으로 식사를 시작하는 것입니다. 식사가 모자라면 아이에게 나중에 더 달라고 말하도록 하십시오.

채소와 과일을 우선적으로 주십시오. 어린이들은 매일 5 서빙(분량) 이상의 채소와 과일을 먹도록 권장되고 있습니다. 매 식사시간이나 간식 시간에 한 서빙 이상의 채소나 과일을 함께 주십시오.

다양한 건강음식의 선택권을 자녀에게 주십시오. 아이들이 새로운 음식을 좋아하게 될 때까지는 10번 이상 먹어봐야 될지도 모릅니다. 자녀가 특정 음식을 먹기 싫어한다면 다음 기회에 먹여보도록 하십시오. 아이들에게 뛰든지 얹지로 먹이지는 마십시오.

당분과 지방이 많은 음식은 제한하십시오.

“정크푸드,” 패스트 푸드, 향미료가 가미된 음료나 청량 음료 등을 제한하십시오. 음식은 상이나 선물이 아니라 영양분을 제공하는 것입니다.

활발한 어린이가 건강한 어린이입니다

좋은 식생활은 자녀의 건강한 체중 유지를 돋는 방법 중의 일부분입니다. 가족들이 모두 활동적인 생활을 하시는 것 또한 중요합니다.

자녀가 활동적인 생활을 하도록 도우십시오.

당신의 아기가 활발하게 놀 수 있는 시간을 많이 주고, 구르기와 기어가기를 연습하며 돌아다닐 수 있도록 충분한 공간을 제공하십시오. 유아들은 되도록 유모차를 타기 보단 걷도록 하십시오. 아이에게 밀기와 당기기를 하게 하는 장난감을 주십시오. 음악에 맞춰 함께 춤을 추십시오. 눈 위로 걷거나 정글 혹은 다른 재미있는 곳을 걷는 것을 흉내 내는 대장놀이(follow-the-leader)를 하십시오.

TV 시청 시간을 제한하십시오. 연구조사에 의하면, 매일 두 시간 미만의 TV를 시청하는 아이들은 과체중이 될 확률이 훨씬 낮습니다. 2세 미만의 아이는 TV 시청을 하지 않는 것이 좋습니다.

야외활동을 즐기십시오. 술래잡기, 세발 자전거 타기, 공 던지기 등을 하십시오. 공원이나 놀이터로 놀러 가십시오. 아이와 함께 애완동물과 놀거나 정원 청소를하거나 세차하거나 산책을 하셔도 됩니다. 이런 활동들이 아이들로 하여금 운동하는 것을 배우고 즐기게 합니다.

가족들이 모두 활발한 생활을 하십시오. 아이에게 모범이 되십시오. 아이는 당신을 보고 당신과 같은 사람이 되려고 할 것입니다.

건강한 삶을 위한 당신의 선택이
자녀의 미래를 좌우합니다!



자녀의 영양가 높은 식생활과 신체적 활동에 대한 추가 정보를 얻기 위해선, California WIC Supplemental Nutrition Program www.wicworks.ca.gov를 방문하십시오. 5 a Day 캠페인: www.ca5aday.com/powerplay 또는 www.fruitsandveggiesmorematters.org

First 5 California는 이 tip sheet 개발을 위해 전문적 지원을 제공한 캘리포니아 보건 서비스국에 감사 드립니다.

First 5 California 에 대한 추가 정보의 문의는: (916) 263-1050 또는 (800) KIDS-025, (800) 597-9511 (한국어), www.ccfc.ca.gov로 연락하십시오.



如何幫助孩子 維持健康的體重

兒童肥胖問題已經達到空前嚴重的程度。體重超重的兒童人數是二十五年前的三倍，令這些兒童遭遇各種健康問題的風險大大提高。第二型糖尿病過去只出現於成年人，現在連年僅四歲的幼童都會罹患。高血壓與高膽固醇的問題也發生得越來越早。

採取行動幫助孩子維持健康的體重越早越好。適當的營養與體能活動可以獲致重大的成果。及早行動讓孩子不但在現在，更在未來都可以擁有健康快樂的生活。



頭一年的餵食 要訣：

請餵母乳 母乳是您可以給寶寶的最健康食物。

不要急著餵寶寶固體食物 請等到寶寶約六個月大。年齡不到六個月的寶寶只需要母乳或配方奶粉。

注意寶寶發出的訊號 寶寶會讓您知道他/她是餓了還是飽了。如果寶寶閉上嘴巴，轉過臉去或者對進食沒有興趣，就可以停止餵食。不要強迫寶寶喝完一瓶奶或者把所有的食物吃完。如果您擔心寶寶吃的太多或太少，請和寶寶的醫生或營養師談談。

使用杯子 在寶寶約六個月大的時候開始教寶寶使用杯子。到了寶寶滿一周歲的時候，應該只使用杯子而不再使用奶瓶。限制果汁的飲用量。寶寶不需要喝果汁。如果您要給寶寶喝果汁，請等到寶寶滿六到八個月大，每天給寶寶用杯子飲用不超過兩盎司摻了水的果汁。



剛學走路及學齡前兒童的餵食要訣：

遵守固定的用餐時間 每天提供三頓正餐和兩或三頓點心。不要讓孩子整天不停的吃點心。

提供小份量的餐點 紿幼童的餐點份量應配合他們的年齡。一個良好的計算標準是每一種食物依照孩子的年齡，每一歲增加一大匙。譬如您的孩子三歲，就給孩子三大匙的紅蘿蔔和三大匙的米飯。讓孩子來要求添加食物。

以蔬菜水果為優先 我們建議幼童每天應食用最少五份蔬菜和水果。請在每一頓正餐或點心中包含最少一種蔬菜或水果。

提供孩子多種健康食物選擇 有時候孩子要嘗試一種新食物達到十次以上才會開始喜歡。如果孩子不願意吃某種食物，等到下一次有機會再試。不要強迫孩子吃任何食物。

限制高糖與高脂食物 請限制「垃圾食物」、速食、調味飲料和汽水。利用食物達到營養的目的而非享受或嘉獎。

好動的孩子 健康的孩子

做出明智的飲食選擇只是幫助孩子維持健康體重的一部分。全家一起從事體能活動也非常重要。

幫助孩子積極參與體能活動 紿寶寶充分的時間玩耍，充分的空間四處活動、練習翻滾和攀爬的技巧。讓剛剛學走路的孩子多走路而不要老是坐在推車中。給孩子可以推或拉的玩具。隨著音樂跳舞，玩一玩跟隨領袖，假裝在雪地裏、叢林中或其他好玩的地方散步。

限制看電視的時間 研究結果顯示，每天看電視不到兩小時的孩子極不容易體重超重。不滿兩歲的孩子完全不應該看電視。

享受戶外生活 玩一玩捉人、騎三輪車或丟球。到公園或遊戲場去玩。和狗玩耍、清理庭院、洗車或散步。這些活動都能幫助孩子學習如何享受體能活動。

全家人一起參與體能活動 做孩子的榜樣孩子會注意您，而且有樣學樣。

您的健康選擇將塑造他們的機會！



欲知有關兒童營養及體能活動之進一步詳情，請參閱：

- 加州WIC營養補充計劃網站 www.wicworks.ca.gov
- 每天五份宣導活動：www.ca5aday.com/powerplay 和 www.fruitsandveggiesmorematters.org

加州First 5感謝加州健康服務部在撰寫本要訣時提供的專業協助。

欲知有關加州First 5之進一步訊息，請打電話：(916)263-1050或(800)KIDS-025查詢。(800)597-9366粵語和普通話或國語或參閱網站www.ccfc.ca.gov。